

Kostenlose Online Schnupperstunden

Samstag, 23.01.2021

16.00 bis 18.30 Uhr



Bodyshaping // Hatha Yoga Flow // Body Scan

Bodyshaping

Durch Intervalltraining (funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht) trainieren wir mit mittlerer Intensität für einen flachen Bauch, einen schönen Hintern, schlanke Oberschenkel und wohlgeformte Waden; Arme, Brust, Schultern und Rücken kommen natürlich nicht zu kurz.

Hatha Yoga Flow verbindet alle Elemente des Hatha Yoga dynamisch ...

Der Flow ist perfekt, um morgens alle Gelenke einmal zu mobilisieren und Energie für den Tag zu tanken. Abends hilft er, den Tag hinter sich zu lassen und im Feierabend anzukommen. Der Flow ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Eine gewisse Grundfitness ist hilfreich.

Weitere Auskünfte und Anmeldung: Kneipp-Verein Spiesen e.V.
Ute Born-Hort, Tel. 06821 - 91 45 900; anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
Anmeldung ist erforderlich.